Rok I. Warszawa, Kwiecień 1921 r. № 4.

PRZEGLĄD SOKOLI

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ"
wychodzi raz na miesiąc
Redakcja i Administracja w Warszawie, ul. Wilcza № 29 A.

Przedpłata roczna dla Towarzystw Związkowych: . . . . 150 Mk.
Pojedyńczy zeszyt . . . . . 15 Mk.

Przy przesyłce za granicę Polski dolicza się należytość pocztową. Przedpłata zmienia się wraz ze zwyżkami drukarskiemi.

Sprawy Związku.

Posiedzenia Przewodnictwa Związku.

Dnia 28 lutego. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie z posiedzenia „Komitetu olimpijskiego", które było ostatniem w składzie dotychczasowym. Skład jego w przyszłości zestawiony będzie na podstawie zupełnej niezależności od istniejących Związków sportowych i gimnastycznych. Komitet uchwalił przekazać resztę ze zaliczki danej wydziałowi gimnastycznemu w sumie 20.000 marek na przygotowania do wyprawy antwerpskiej t. j. kwotę 14 tysięcy kilkuset marek Związkowi sokolemu w formie zasiłku.

Uchwalono porządek obrad Wydziału gimnastycznego w dniach 19 i 20 marca.

Przedyskutowano sprawozdanie Komisji gospodarczej.

Omawiano sposób pokrycia potrzeb zlotowych. Druhowie Biega, Rudziński i Zdziechowski mają przygotować preliminarz wydatków i obmyśleć sposób pokrycia.

Zastanowiano się nad reorganizacją Przewodnictwa pod względem składu osobowego.

Dnia 14 marca. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie prezydjum z posiedzeń dzielnicy Krakowskiej i zjazdu (ostatniego) delegatów Związku małopolskiego, który przekształcił związek w dzielnicę małopolską. Przyjęto z żywą radością do wiadomości wspniałą ofiarę Związku małopolskiego dla Związku Sokolstwa w Polsce jaką uczynił przekazując Warszawie wspaniały sztandar Związkowy.

Uchwalono porządek obrad Zarządu Związku na dzień 3 kwietnia r. b.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie kom. fin. o zwołaniu na dzień 21-III r. b. szeregu obywateli Warszawy w celu utworzenia Komitetu pomocy dla zlotu.

Omówiono druk wzoru na ubrania i druk afisza.

Postanowiono na posiedzeniu Zarządu popierać wyjazd do Lille.

Zdecydowano przyjąć siły biurowe do biura związkowego.

Dnia 22 marca. Omówiono zadania Komisji budowlanej, kwaterunkowej i żywnościowej, ich skład i kierownictwo; Komisje te powołane zostaną do życia z początkiem kwietnia.

Omówiono regulaminy pochodowy i odznak; uchwały zapadną na posiedzeniu Zarządu Związku dnia 3 kwietnia.

Omówiono sposób propagandy dziennikarskiej na rzecz zlotu.

Postanowiono, że Zarząd dzielnicy mazowieckiej zwołany zostanie na dzień 10 kwietnia.

Posiedzenie Wydziału Gimnastycznego

w dniach 19 i 20 marca. Obecni przedstawiciele dzielnic Pomorskiej, Wielkopolskiej, Krakowskiej i Komitet Wykonawczy Warszawski. Usprawiedliwił się przedstawiciel dzielnicy Małopolskiej. Przewodniczył druh Hamburger.

Na podstawie obszernego referatu druha Wyrobka z Krakowa ustalono wszystkie sprawy odnoszące się do zawodów. Zatem przedewszystkiem ustalono termin zawodów w okręgach: muszą być ukończone do dnia 10 czerwca i wyniki natychmiast przesłane do dzielnic. Zawody w dzielnicach mają być przeprowadzone do dnia 19 czerwca. Termin zgłoszeń do zawodów związkowych upływa z dniem 20 czerwca.

Omówiono następnie w szczegółach niektóre warunki ogólne jak i warunki szczegółowe a zarazem ustalono minima dla zawodów w okręgach, dzielnicach i związkowych. Zmiany te zostaną jaknajspieszniej przesłane dzielnicom drogą okólną. Dzielnice mogą dla swych zawodów ustanawiać nagrody.

Nagrody związkowe będą trojakie: duży dyplom, mały dyplom i zaszczytna wzmianka.

Ustalono sposób obliczania punktów i oceniania ćwiczeń na przyrządach. Te szczegóły otrzymają dzielnice również drogą okólną.

Pięciobój ma być przeprowadzony łącznie, nadto wszelkie zawody jednostkowe o ile możności przed południem; gry i zawody drużyn przeprowadzi się po południu.

Ustalono ilość sędziów. Każda dzielnica ma dać jednego sędziego mogącego objąć o ile możności wszystkie rodzaje ćwiczeń pięcioboju i jednostkowych, resztę potrzebną zamianuje przewodniczący zawodów na wnioski dzielnic.

Wyniki muszą być ustalone tego samego dnia.

Ćwiczenia zawodnicze na drążku stopnia wyższego są następujące:

I. Ze zwieszenia: a) zamachem — wychwyt tyłem, b) spad do zw. przewrotn. — wychwyt, c) kołowrot nastopowy w tył (kucznie, jeden raz), d) do postawy prostej na drążku — zeskok.

II. Ze zwieszenia: a) przemyk, b) wspieranie okrokiem wewnątrz rąk, c) spad do zwieszenia przewrotnego — wychwyt, d) przemach kuczny do poziomki nóg, równocześnie zmiana chwytu (podchwyt) — kołowrot przodem wprzód (jeden raz), e) zmiana chwytu (na chwyt) zeskok podmykiem.

Obydwa ćwiczenia obowiązkowe.

Wybrano kierownictwo ćwiczeniami publicznemi: druh Świątkiewicz ze Lwowa, zastępcy druh Hamburger z Krakowa, druh Noskiewicz z Warszawy. Naczelnika boiska wraz z pomocnikami da Warszawa, oboźnego (miejsce zboru i szatnie) wyznaczy się później.

Przerobiono wszystkie ćwiczenia zlotowe. Wprowadzono zmianę do ćwiczeń wolnych, wspólnych w obrazie czwartym i do obrazu czwartego ćwiczeń wywijadłem. Zmiany prześle się drogą okólną.

Miejscem ćwiczeń będzie plac wyścigów konnych na polach mokotowskich. Po obejrzeniu terenu omówiono urządzenie boiska. Należy dążyć do tego, aby zlot odbył się w czasie od 8 — 10 lipca. Czas rozłożony będzie w ten sposób; 8 lipca zawody; 9 lipca próby, po południu ćwiczenia publiczne; 10 lipca rano pochód uroczysty, po południu drugie ćwiczenie publiczne. W obu dniach będą przeprowadzone ćwiczenia wspólne, wolne i ćwiczenia kobiet. Ćwiczenia dzielnic po 3 każdego dnia. Młodzież rozdziela się na dwa dni, tak samo występ gości.

Kursy winny być przeprowadzone przed jesienią, o ile możności wspólny kurs, aby można było usunąć jaknajprędzej pepewne drobne rozbieżności w metodzie roboty, jakie panują między dzielnicami. Program kursu będzie ustalony na podstawie dotychczasowych projektów.

Polska Zjednoczona.

Dożyliśmy dni wielkich. W gwarze życia codziennego nie wyolbrzymiają się one tak w naszych umysłach, jak to się dziać winno ze względu na ich doniosłość dla narodu polskiego. Trzeba je sobie ustawiać w perspektywie historycznej albo obejmować gorącem uczuciem polskiem aby ocenić ich wielkość.

Na ocenę tych zdarzeń historyczną za wcześnie. Tak uchwalenie konstytucji, jak zawarcie pierwszego pokoju z wrogiem przez

państwo znowu niepodległe, jak układ zprzymierzeńcem wymagają upływu pewnego okresu czasu, aby można było ocenić skutki tych aktów dla naszej przyszłości. Nawet zwycięstwo walki plebiscytowej na Górnym Śląsku może być brane pod uwagę z tego stanowiska dopiero po upływie pewnego czasu.

Możemy jednak objąć te zdarzenia sercem, które nigdy nie zwątpiło, że Polska będzie. Ogarnijmy je wielką radością, uniesieniem wewnętrznem ducha, które niechętnie trzeźwo rozważa, a wtedy zrozumiemy, że stało się to, o czem nie marzyli ojcowie nasi, czego sami nie obejmowaliśmy najśmielszemi myślami.

Oto dokonało się zjednoczenie narodu polskiego, dokonało się zjednoczenie ziem polskich wszystkich, nawet tych, które od setek lat odpadły od pnia macierzystego.

Dążyliśmy do niepodległości i wszystkie wysilki nasze szły w tym kierunku wyłącznie. Byli w Polsce zapaleńcy i entuzjaści, którzy Polskę chcieli mieć choćby „jak dłoń małą, byle niepodległą“. Jednak tej śmiałej myśli, aby dążyć do połączenia całego narodu, aby połączyć wszystkie ziemie i „niegdyś polskie“ pod władzą narodu polskiego niewielu z nas się oddawało. A dziś oglądamy to zjawisko własnemi cielesnemi oczyma. Polska jest zjednoczona w całość, wszystkie ziemie polskie, nawet te, które od 600 lat odpadły od pnia, są dziś jednem państwem, państwem nowożytnem, państwem silnem. I to wszystko nie zjawa, nie senne marzenie, a rzeczywistość. Czyż może być potężniejszy bodziec do wzruszeń głębokich a szlachetnych dla Polaka uświadomionego, jak myśl, że to wszystko prawda?

Tym wzruszeniom radosnym oddajmy się całą duszą, bo takiego święta następne pokolenia obchodzić już nie będą, uczucie radosne wywołane przeświadczeniem, żeśmy wszyscy u siebie w domu, nie może nam przeszkodzić myśleć o przyszłości. Owszem winniśmy meśleć o niej z nadzieją pełną, że ta przyszłość będzie jasna, że będziemy się rozwijać szybko i silnie, że podołamy wszystkim potrzebom, wobec których państwo stanie.

W tym jasnym obrazie przyszłość i Polski winniśmy ujrzeć i sokolstwo, bo i ono w rozwoju sił narodowych ma rolę i to rolę znaczną, jest bowiem jednym z czynników podniesienia poziomu cywilizacyjnego Polski.

Nasze Związki mają przecież Polsce wskazać, czem jest dla narodu, który tyle zadań ma spełnić w krótkim czasie, zdrowie i zdolność do pracy; jak bardzo uzależnione jest zdrowie moralne od równowagi sił cielesnych i sił ducha. Pamiętajmy, że nasze Związki mają czynnie pouczać, jak pokonywać trudne zadania.

I dlatego należało jaknajspieszniej i jaknajenergiczniej uporządkować stosunki w sokolstwie, zburzone przez wojnę. W tym celu projektowaliśmy przeglądy sił naszych, a zdecydowaliśmy zlot ogólny w tym roku w Warszawie.

Nie mamy co ukrywać, że obawialiśmy się czy wezwanie Zarządu Związku spotka się z odpowiedzią gniazd przychylną. Wierzyliśmy jednak w siły żywotne naszej organizacji i w przywiązanie druhów do myśli naszej kierowniczej. I nie zawiedliśmy się. Dochodzą nas już pewne wiadomości, że zlot obesłany będzie silnie. Wierzymy, że radość w narodzie polskim z chwil obecnych pomoże nam do tem większych wysiłków, aby święto nasze sokole, dobrem przeczuciem na ten rok radosny i świąteczny wyznaczone, było godnie i czynnie obchodzone. Idzie bowiem o to, abyśmy nietylko świętowali, ale z tego święta wynieśli wzmożone zaufanie w nasze siły i przekonali wszystkich o naszej istotnej wartości.

Posuńmy zatem naprzód przygotowania nasze. Przedewszystkiem stańmy licznie do zawodów. Jeżeli musimy poprawnie wykonać nasze ćwiczenia publiczne, jako wzór naszej pracy, to pamiętajmy, że to połowa naszej roboty. Druga winna się streścić w zawodach i to jako ta właściwa część.

Nie lękajmy się przegranej, bo pobić nas mogą bracia, którym w szlachetnem współzawodnictwie oddamy z nazwiązką przegranę chwilową. Nie patrzmy na te zwawody okiem artysty sportowego, lecz obywatela, który chce posiąść pewną sprawność cielesną. Stawajmy zatem do zawodów w okręgach i dzielnicach jaknajliczniej.

A następnie dołóżmy usilnych starań, aby na tym zlocie było najwięcej młodzieży naszej. Niech liczba jej przeważa nad starszymi sokołami. To będzie radością naszą obecną i radością ich życia. Bo nic nie wymaże z ich pamięci udziału w zlocie sokolim, pierwszym w Polsce wolnej i zjednoczonej.

Niech wszystkim druhom w tych działaniach przyświeca hasło silnej woli. Od silnej woli naszej i przyszłych pokoleń zależy potęga Polski zjednoczonej.

St. B.

Sprawy dzielnic.

Dzielnica Krakowska.

Dnia 27 lutego zwołał druh Rowiński do Krakowa przedstawicieli Okręgów, które mają tworzyć Dzielnicę Krakowską w celu zorganizowania Zarządu tej dzielnicy. Stawili się przedstawiciele Okręgu Krakowskiego, Tarnowskiego i Zagłębia Dąbrowskiego. Dzielnicę stanowić będą te trzy Okręgi, z których tarnowski rozpadnie się na dwa Tarnów i Nowy Sącz, krakowski na Kraków i prawdpodobnie Cieszyn, Zagłębie zostanie w całości na razie. Do dzielnicy Krakowskiej należeć będzie prawdopodobnie i Okręg Rzeszowski, który rozpaść by się musiał na trzy: Tarnobrzeg, Rzeszów i Jasło. Wybrano przewodnictwo dzielnicy, które

stanowią druhowie: Rowiński przewodniczący, Kubalski zastępca, Hamburger, Christ i Nowak.

Omawiano udział w zlocie. Dzielnica wystawi zastęp z 1000 sokołów, stanie do zawodów wszelkiego rodzaju i zorganizuje zastępy młodzieży i kobiet, których ilość oznaczyć się obecnie nie da.

Sprawę wyżywienia bierze dzielnica na siebie; będzie przeprowadzone sposobem żołnierskim. Okręgi po oświadczeniu się Rzeszowa mają być zorganizowane w ciągu kwietnia. Uchwalono na zlot i dzielnicę po 1 marce od członka. Projektuje się kurs w ciągu sierpnia.

Dzielnica Małopolska.

Dnia 6 marca odbył się we Lwowie ostatni Zjazd delegatów Związku małopolskiego. Wzięło w nim udział 85 osób przeważnie z Okręgów, które stanowić będą Dzielnicę Małopolską. Po przyjęciu sprawozdania Przewodnictwa do wiadomości, omówiono sprawę skautingu, której nie zakończono stanowczym wnioskiem i powzięto uchwałę, iż Związek dotychczasowy przekształca się na Dzielnicę Małopolską obejmującą dawne okręgi od czwartego do siódmego z zatrzymaniem dotychczasowej ustawy aż do uporządkowania spraw majątkowych. Dzielnica Krakowska powstaje przez wystąpienie ze Związku dotychczasowego tych okręgów, które stanowić będą „Dzielnicę Krakowską“.

Omawiano następnie podział okręgów dotychczasowych na nowe. Ostateczne przygotowanie podziału powierzono przewodnictwu dzielnicy.

Dotychczasowego prezesa Związku druha Czarnika i gorliwego pracownika przewodnictwa od dziesiątków lat druha Wallka mianowano członkami honorowemi.

Po wszechstronnem omówieniu spraw zlotowych wybrano przewodnictwo „Dzielnicy Małopolskiej“, które stanowią druhowie Czarnik jako przewodniczący, Małaczyński, Czajkowski, Wallek, Wolańczyk, Borowiec i Tucki.

Zjazd zakończono uchwałą, mocą której prześliczny sztandar Związkowy ofiarowano nowemu Związkowi.

W czasie wakacyjnym projektuje się kurs instruktorski.

Harce.

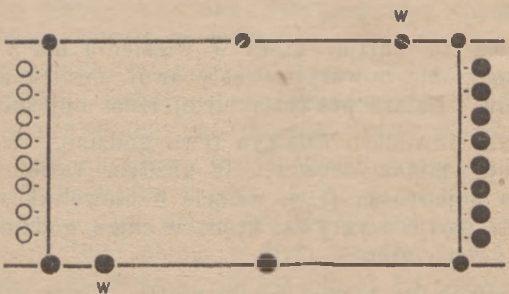
Jestto gra jedna z lepszych dla młodzieży. Ruch w niej tak żywy, jak w niewielu grach, daje szerokie pole graczom do coraz nowych pomysłów a choć wymaga „zgrania się“ uczestników, nie krępuje zupełnie ich inicjatywy i swobody ruchów. Może grać i cała klasa, nawet 60 osób a nie wymaga ani żadnych przyborów

ani specjalnych boisk. Rosną drzewa, krzaki i t. p. na boisku między swojemi partjami, wznosi się mały wzgórek i t. p. — tem lepiej, gra nic na tem nie cierpi, może nawet zyskać na urozmaiceniu.

Dwie partje walczą ze sobą, starając się wziąć niewolnika a swych towarzyszów z niewoli uwolnić. Ot — i wszystko. Wspólna więc cecha całemu szeregowi gier bieżnych. A przecież „harce" wybijają się na ich czoło i między grami bieżnemi im pierwsze miejsce przyznać należy.

Dla niewtajemniczonego gra przedstawia się jako bezładna gonitwa, to tu, to tam, po boisku; obeznany z nią potrafi uchwycić wszystkie ciekawe momenty, ocenić wspaniały pomysł, pełne forteli wykonanie tak, że bardzo często „słabsza w nogach" i młodsza partja bije mocniejszą i starszą, bo tu wygrywa zespół dobry' inicjatywa i śmiałość w wykonaniu.

Do zawodów wytyczmy boisko na 40×30 kroków. Wszystkie boki oznaczmy wapnem. W czterech rogach wbijmy chorągiewki, tak samo w środku dłuższych boków, które nieco przedłużmy.



Poza krótszymi bokami prostokątu są obozy grających. Na trzy kroki od obozu na linjach bocznych wbijmy jeszcze 2 chorągiewki na oznaczenie więzień dla niewolników (**W**) Po każdej stronie jest 20 graczów, którzy podlegają swym „matkom". Pozatem jest sędzia. .

A teraz przebieg gry. Dla łatwiejszego orjentowania się nazywamy graczów z jednej partji imionami, zaczynającemi się literą **A** — graczów drugiej literą **B**.

Adam wybiega na harce ku przeciwnikom. *Bolesław* wybiega naprzeciw ze swego obozu, by Adama przez dotknięcie ręką i zawołanie „stój!" wziąść do niewoli. Adam nie czeka, lecz czmycha ku swoim lub w bok boiska, a już na pomoc bieży mu *Antoni*, przed którym musi się Bolesław cofać. Ale Bolesławowi przybiega w sukurs *Bronisław:* ten ma prawo chwytać i Adama i Antoniego. A jeśli znowu z kolei wbiegnie *Andrzej*, może schwytać i Bolesława i Bronisława albowiem k a ż d y m o ż e z a w s z e

brać w niewolę wszystkich wrogów, którzy **wcześniej** niż on, wybiegli z obozu na boisko.

To jest zasadnicze prawidło, które wymaga z jednej strony ciągłej uwagi, kto wbiega na boisko i unikania niebezpiecznego spotkania przy pościgu za wrogiem, a z drugiej strony otwiera szerokie pole do najrozmaitszych pomysłów, stosowania różnych forteli, by samemu wyjść cało a zmylić wroga. Ostatecznie ozwał się okrzyk „stój!“ — ktoś został schwytany. Sędzia gwiżdże przerywając tem samem grę, pojmany idzie do więzienia, reszta wraca do obozów a partja, która wzięła niewolnika na nowo rozpoczyna harce. I znowu co chwila ktoś wbiega na boisko, puszcza się w pogoń za przeciwnikiem a cofa się gdy mu posiłki nadchodzą i sam jest zagrożony — raz rusza naprzód pod ochroną towarzysza, który dopiero co wbiegł na boisko, to znów wycofuje się i t. d. — ciągłe harce, co moment okazja do wyzyskania sposobnej chwili a wtedy momentalna decyzja i wykonanie bez wahania, ciągła orjentacja, ciągła uwaga, komu iść na pomoc a pod czyje skrzydła się chronić i t. d. tak, że przy zgranej drużynie tyle różnych sytuacji i tak dowcipnie wyzyskiwanych, jak rzadko w której grze.

Wygrywa ta partja, która w więzieniu ma 3 niewolników Ale to trudno zrobić, towarzysze cały swój wysiłek skierowują ku ich uwolnieniu. Dalsze prawidła bliżej rzecz objaśnią.

1) Przy zawodach cała gra trwa godzinę. W połowie tego czasu następuje zmiana obozów. W każdym razie przed zmianą musi być gra pojedyncza (t. j. wzięcie 3 niewolników) ukończone. Ostatecznie ta partja wygrywa, która w ciągu godziny więcej wygrała pojedyńczych gier.

2) Niewolnika bierze się do niewoli przez dotknięcia ręką i zawołanie „stój!“ Jeniec musi lewą nogą lub ręką dotykać chorągiewki *W*, inaczej uwolnienie go jest nieważne. Drugi z kolei jeniec staje na jego miejscu a pierwszy odsuwa się dalej ku swemu obozowi podając drugiemu rękę.

3) Jeńca uwalnia się przez dotknięcie reką i zawołanie: „wolny!“ Jeżeli jeńcy stali w sposób przepisany to jedno uderzenie uwalnia obydwóch, jeżeli zaś nie, pozostają nadal w niewoli, chyba że został dotknięty stojący przy chorągiewce, o ile jej ręką lub nogą dotykał, a w takim razie tylko on uwolniony został.

4) Wolno brać do niewoli tylko po jednym jeńcu. Jeśli złapano kilku, to ważne tylko pierwsze złapanie. Jeśli złapano dwóch wrogów równocześnie, matka wybiera między nimi: zatrzymuje groźniejszego a drugiego puszcza wolno. Tak samo dzieje się, jeśli równocześnie złapano jeńca i uwolniono jednego ze swoich: albo towarzysz wraca do niewoli a wroga się zatrzymuje albo odwrotnie, jeńca puszcza się na wolność a towarzysza uwalnia.

Jeżeli zaś jedna partja uwolniła a druga złapała przeciwnika albo obie złapią lub obie uwolnią równocześnie, to wszystko jest nieważne, pozostaje po dawnemu.

5) Każde schwycenie lub uwolnienie przerywa grę. Na znak przerwy sędzia gwiżdże. Ale musi przedtem zabrzmieć okrzyk „stój!“ ew. „wolny“ — w przeciwnym razie gra toczy się dalej.

Jeżeli ktoś przez pomyłkę uderzył przeciwnika, który jego miał prawo pojmać i okrzykiem „stój!“ wywołał gniew sędziego i przez to grę przerwał, albo zawołał nim uderzył, albo nieprawnie zawołał „wolny!“ — idzie sam do niewoli. Samo uderzenie nie pociąga za sobą tej kary.

6) Kto wybiegnie poza boczne granice boiska, idzie do niewoli. Wtedy również grę przerywa gwizd sędziego na okrzyk przeciwników „stój!“

7) Wolno się chronić przed pościgiem nietylko do własnego obozu ale i do obozu przeciwnego. Komu uda się tam wskoczyć, nim go pochwycą, ten ma prawo bez przeszkody p o z a b o i s k i e m wrócić do własnego obozu. Jeśli wraca przez boisko, nie ma prawa nikogo chwytać a jego może pojmać każdy, który później od niego wbiegł na boisko.

8) Przestąpienie obu nogami linji obozu uważa się za wbiegnięcie na boisko. Każdy z przeciwników, który później wbiegnie ma oczywiście prawo tego, kto wszedł, wziąść do niewoli.

9) Każdy ma prawo każdej chwili wracać do obozu i w dowolnej chwili wbiegać na boisko, chyba że ma od „matki“ jakieś specjalne zlecenie. Oczywiście kto się z boiska wycofał a wbiega poraz wtóry, ten tem samem w myśl zasadniczego prawidła ma prawo chwytać wszystkich, którzy już są na boisku więc i tych, którzy niedawno mieli prawo jego samego brać do niewoli.

10) Matka wyznacza swym podwładnym odpowiednie role. Lepszych (zwinniejszych i szybkonogich) wysyła na harce i na pomoc harcownikom a mniej dobrym przeznacza obronę granicy, obozów i strzeżenie jeńców.

11) Grający powinni po wbiegnięciu unikać ucieczki prosto w tył ku własnemu obozowi, raczej zataczając łuk uciekać w bok; w ten sposób ułatwia się grę następnemu towarzyszowi, który wbiegając z drugiej strony może odciąć odwrót ścigającemu.

12) Tylko ten gracz powinien zostawać na boisku, który ma na niem coś do czynienia. Kto zatem wyszedł pierwszy na harce i tem grę sam rozpoczął, winien jaknajprędzej się wycofać, bo nikogo niema prawa chwytać a przez każdego wroga może być schwytany. Gdy ten pierwszy się wycofa, tem samem powinien wrócić i pierwszy jego prześladowca, którego dalsza obecność na boisku własnej partji żadnej nie przyniesie korzyści a tylko ewentualną szkodę przez pojmanie go w niewolę. Ustawicznie przeto

jedni gracze się wycofują, inni (lub nawet ci sami poraz wtóry) znów biegają — co wszystko wymaga ustawicznej uwagi na wszystko, co się dzieje na boisku i można dla dobra partji wyzyskać.

13) Jeżeli dla odparcia niebezpieczeństwa kilku naraz wbiegnie na boisko, powinni się wszyscy co rychlej wycofać prócz tego jednego, który wybiegł najdalej, naprzód dlatego, że w obozie zawsze winna stać garść graczy gotowych do nowego czynu a powtóre dlatego, że jeden przeciwnik, który z kolei wbiegnie, będzie miał prawo ich wszystkich wychwytać.

14. Los rostrzyga która partja rozpoczyna pierwsze harce; przeciwna strona wybiera obóz. Każde następne harce rozpoczyna ta partja, która odniosła jakąś korzyść (schwycenie, uwolnienie i t. p. Jeśli jej nie było, to ta partja, która wogóle ostatnia korzyść odniosła.

Z. W.

O rzucie i wspinaniu.

Cwiczenia te wchodzące w zakres atletyki lekkiej są wybitnie ćwiczeniami stosowanemi, czyli użytecznościowemi, szczególniej wspinanie. Częściowo ta okoliczność, a więcej jeszcze to, iż są one ćwiczeniami wymagającemi obok zręczności dużej siły, powoduje, iż nie są ćwiczeniami modnemi w sporcie i rzadko się je spotyka na zawodach sportowych. Jeszcze rzut w dwojakiej formie, jako rzut dyskiem i rzut oszczepem, jest uznany w świecie sportowym, a to tak z powodu swych właściwości, jak i z tego powodu, że obydwa ćwiczenia są ćwiczeniami klasycznemi. Inne rzuty np. ciężarami, są używane w atletyce ciężkiej, ale nie w szerszem zastosowaniu. Natomiast wspinanie się niema zastosowania nawet w zawodach olimpijskich jakkolwiek w programach ich umieszczają wszelkie ćwiczenia tak z zakresu lekkiej jak i ciężkiej atletyki.

Pod względem wychowawczym mają obydwa ćwiczenia duże znaczenie. O ile jednak przy stosowaniu rzutu można zachować większą swobodę w stosunku do wieku i rozwoju ciała, o tyle przy wspinaniu wymagana jest bezwzględna troskliwość o dobór rodzaju ćwiczenia ze względu na wiek i stan rozwoju sił. Zawsze pamiętać należy w tych razach, że rzut jest więcej ćwiczeniem zręczności, wspinanie więcej ćwiczeniem siłowem.

Wspinanie jest to czynność, którą podnosimy ciało na pewną wysokość przy pomocy pracy rąk, lub rąk i nóg; z bardzo licznych sposobów wykonywania tego ćwiczenia najbardziej zamiennem jest wspinanie po linie lub żerdzi pionowej lub skośnej. W obu wypadkach jest to pochód w górę wykonywany rękami z pomocą nóg lub bez. Ponieważ pracują głównie lub wyłącznie ściągacze rąk i mięśnie tułowia tak pleców jak i piersi a nadto mięśnie brzucha,

przeto uważać je można za ćwiczenie jednostronne zatem fizjologicznie niżej stojące niż bieg i skok. Przy pewnych jednak uzupełnieniach, np. dodając pracę nóg, jednostronność się zmniejsza a wszelkie braki pod tym względem nagradza znaczenie jego dla wyrobienia wytrzymałości i woli.

Wspinanie po żerdzi lub linie pionowej wykonywuje się w ten sposób: po chwyceniu żerdzi lub liny rękami, uginamy ramiona w łokciu, skracamy je skutkiem tego i podnosimy całe ciało do góry. W chwili gdyśmy mięśnie ramion skurczyli do możliwej granicy, puszczamy żerdź jedną ręką, wyprostowujemy ją, chwytamy żerdź wyżej i kurczymy ramię ponownie, podnosimy ciało znowu nieco w górę i natychmiast wykonywujemy tę czynność ramieniem drugiem. W ten sposób wykonywujemy rodzaj kroku przy pomocy rąk. Możemy posuwać się w górę bez przekładania rąk naprzemian. Wówczas jedną rękę stale wysuwamy w górę a drugą tylko przytrzymujemy ciało w zwieszeniu gdy się pierwsza naprzód posuwa a następnie ją dosuwamy.

Posuwanie się w górę ułatwiamy sobie ściskając linę lub żerdź kolanami o nogach zgiętych w stawie biodrowym. Przytrzymując żerdź kolanami podtrzymujemy ciało wówczas, gdy oba ramiona na raz się wyprostowują i chwytają żerdź wyżej. Podnoszeniu ciała w górę za pomocą skurczu ramion pomagamy wyprostowując nogi w stawie biodrowym i nieco — kolanowym.

Zamiast chwytu kolanami możemy linę i żerdź chwytać przyciskając ją do łydki jednej nogi golenią drugiej, lub przystępując linę stopą jednej do wierzchu stopy drugiej usztywnionej. Silniej się przytrzymuje linę, gdy się ją obwinie raz lub dwa razy około uda nogi przystępującej.

Jak przedstawia się to ćwiczenie pod względem prawideł mechaniki?

Pracą pewnych grup mięśni podnosimy ciężar ciała bezwładnie zwieszonego. Środek ciężkości leży pod punktem zaczepienia siły. Aby ułatwić pracę mięśniom ciagnącym ciało w górę, należy środek ciężkości ciała przenieść jaknajbliżej punktu zaczepienia siły i ustalić go, by niezmieniał położenia a następnie zmniejszyć bezwładność ciała. W tym celu należy głowę i tułów wyprostowany nieco odchylić od żerdzi czy liny. To odchylenie ma dążenie ku górze, pomaga też w pracy ramionom i ułatwia oddychanie. Nogi trzymać należy w rozkroku (lina lub żerdź znajduje się między niemi) ku przodowi podane do lekkiej poziomki; zmniejsza to chwianie się tułowia i zmianę położenia środka ciężkości a ułatwia odchylenie tułowia; nadto napinamy skutkiem tego mięśnie brzucha i zmniejszamy bezwładność wnętrzności. Tym sposobem ułatwiamy znacznie wspinanie się wyłącznie przy pomocy rąk.

Ponieważ przebywamy w ten sposób zwykle przestrzenie krótkie — od 5 — 8 mtr. w czasie od 7 — 11 sekund, przeto biorąc

pod uwagę ogólne napięcie mięśniowe upodabnia się to ćwiczenie bardzo pod względem wpływów jego fizjologicznych do biegu na 100 metrów.

Aby szybkość takiego wspinania się zwiększyć, najkorzystniej trzymać ramiona stale zgięte w łokciu i „kroczyć“ niemi po linie lub żerdzi t. zn. postępować w górę na przemian rącz. Kroki te będą naturalnie krótkie, ale za to można ich szybkość zwiększać.

Przygotowywać się do tego ćwiczenia należy bardzo starannie. Dla młodzieńców dostępne ono jest, po przećwiczeniu wstępowania na drabiny i wspinaniu po linie skośnej przy użyciu rąk i nóg, jako wspinanie na dwu żerdziach równoległych pionowych. Pomagać sobie należy w tym razie kolanami od wewnątrz (rozpierając żerdzie) lub od zewnątrz (ściskając żerdzie); żerdzie obejmuje się równocześnie stopami, podbiciem, z przeciwnej strony jak kolanem. Łokcie trzyma się od siebie. W ten sposób ćwiczenie to ma duży wpływ na rozszerzenie klatki piersiowej. Po tem ćwiczeniu dopiero przejść można na dwie liny równoległe pionowe.

Dojrzały a wyćwiczony po przejściu poprzednich ćwiczeń niech przechodzi na jedną linę lub żerdź, najpierw z pomocą nóg a potem bez.

Ponieważ w ćwiczeniu tem mają przewagę dużą mięśnie pleców nad mięśniami piersi, przeto po każdem ćwiczeniu takiem należy zrobić kilka odchyleń ramion wstecz lub skłonów napiętych i głębokich oddechów.

Wspinanie po żerdzi z użyciem jedynie rąk jest o wiele trudniejsze od wspinania po linie z powodu trudności chwytu. Użyto go jednak do zawodów tegorocznych, aby ułatwić możność ćwiczenia, gdyż żerdź można mieć łatwo a o liny jest bardzo trudno. Chwyt ułatwić można użyciem kalafonji.

Czas potrzebny na przebycie 7 mtr. w 11 sekundach jest uznany za dobry.

Rzut jest to czynność, którą przedmiot jakiś przy pomocy ruchu rąk przenosimy w pewne oddalenie od siebie. Jako ćwiczenie ciała jest tak powszechne jak chód, bieg i skok. Pod względem wychowawczym ma duże znaczenie. Pracuje się przy niem prawie całym systemem mięśniowym a szczególniej mięśniami ramion, piersi i nóg. Wymaga dużego współdziałania ruchów, uczy dokładności wykonania, a przy rzucie do celu wprawia oko, wyrabia pewność ręki. Z tych względów ma duży wpływ i na system nerwowy.

Jeżeli się uprawia rzut jako ćwiczenie ulubione, to pamiętać należy, że przy pracy ramienia, a szczególniej mięśnia piersiowego wielkiego, jest on ćwiczeniem jednostronnem; dlatego należy uprawiać rzut na obie strony — unika się w ten sposób przerostu mięśni po jednej stronie.

Rzuca się różnemi przedmiotami i w różny sposób. Ze względu na sposób rozpatrzymy rzut z miejsca, zatem bez rozbiegu i bez obrotów jako ćwiczenie klasyczne; ze względu na przedmiot weźmiemy pod uwagę oszczep i granat.

Do rzutu musimy ramię, które ma rzucać, odrzucić poza siebie, aby zamachem jaki mu nadajemy przenosząc je nagle wprzód, zwiększyć siłę wyrzutu mięśniową. Przy rzucie idzie bowiem o to, aby przedmiot jakiś jaknajdalej od siebie odsunąć i aby on padł w miejsce naprzód oznaczone. Wynika z powyższego, iż im dłuższe jest ramię dźwigni wyrzucającej tem siła wyrzutu będzie większa. Zamach ramienia możemy zwiększyć przechylając tułów wstecz i pochylając gwałtownie wprzód wraz z ruchem ramienia. Zwiększanie tego ruchu przez przestawienie nogi w tyle zostającej, niezawsze jest korzystne, bowiem często osłabia zamach i wpływa na zmianę kierunku wylotu.

Ważnym szczegółem jest kąt, pod którym przedmiot wylatuje w przestrzeń z ramienia. Sprawę tę określają dokładnie prawidła balistyki. Ogólnie biorąc przedmiot będzie najdalej wyrzucony, jeżeli wyleci z ramienia pod kątem od 45^0 do 30^0. Przy ścisłem oznaczeniu tego kąta uwzględnić należy kształt przedmiotu wyrzuconego, umieszczenie środka ciężkości jego i siłę wylotu początkową niezmniejszoną drganiem lub wirowaniem wyrzuconego przedmiotu. Praktycznie stanowi o tem wszystkiem pewność i zręczność rzutu.

Wyciągnięcie drugiego ramienia w kierunku lotu ciała wyrzucanego i utkwienie wzroku w cel jego lotu nadaje pewność ramieniu wyrzucającemu.

Tak przy rzucie oszczepem jak i granatem zakończonym trzonkiem, ramię wyrzucające winno zakreślić pełny łuk ku przodowi aż do położenia wprzód w skos.

Przygotowywać się do tego rzutu można korzystnie wykonując na obie strony ćwiczenie następujące:

1) Z postawy zasadnej wypad wstecz prawą z $^1/_8$ obrotu tułowia w prawo i przechyleniem tułowia wstecz do przedłużenia nogi lewej, wzrok zwrócony wprzód, — równocześnie prawą ręką wstecz, lewą ręką wprzód grzbiet.

2) Rzut tułowia wprzód z $^1/_4$ obrotem tułowia w lewo — łącznie — prawą ręką, łukiem górnym do wprzód w skos, lewe opuść, prawą nogę prostuj (tułów, noga w jednej linji), lewą nogę ugnij.

3) Postawa zasadna.

Ćwiczący się w rzucie granatem z 2 przejdą do padnij (podpór leż. przodem o ram. ng.).

Rzuty oszczepem od 40 mtr. w górę są już poważnymi wynikami. Światowy rekord przekroczył 60 mtr. Polski rzut wynosi 48.40 mtr. Granatem rzuca się równie daleko, rzuty pełnym granatem

dochodzą do 75 mtr. Rzut na 50 mtr. jest dobrym rzutem, obydwa te rodzaje rzutów przerabiane jako rzuty do celu mogą przedstawiać pod względem uciechy sportowej mniejszy interes, stoją jednak wyżej pod każdym względem od rzutu wolnego w dal.

w. a.

Dwulicowość czeska.

Niedawne to przecież dzieje — niespełna półtora dziesiątka lat temu, — gdy pociągi, wiozące gości z Polski na wystawę do Pragi, witane były na każdej nieomal stacji w Czechach kwiatami, orkiestrą i gorącemi przemowami, w których co słowo słyszałeś o braterstwie naszych narodów, o miłości, jaką ku nam czesi żywią i wiecznie żywić będą, o wspólnych celach, ku którym zgodnie kroczyć nam należy.

A dziś . . . .

Dziś idylla, jako zupełnie już zbyteczna, skończyła się. Czesi uprawiają wobec nas taką samą hakatę, jak niemcy, gniotąc na ziemiach śląskich, oddanych im najniesłuszniej przez Ententę, wszelkie przejawy polskości i usuwając z nich wszystkich, którzy ośmielają się czuć i myśleć po polsku. Dotyka to przedewszystkiem tych, co w życiu polskiem na ziemiach śląskich jakikolwiek wybitniejszy udział brali, zatem w pierwszej linji dotyka naszą brać sokolą, słusznie uważaną przez Czechów za najbardziej uświadomiony i odporny element narodowy.

Dokumentów, stwierdzających tak bezwględne i oburzające postępowanie czechów wobec ludności polskiej, nie brak. Jednym z nich jest pismo, jakie Zarząd Związku Sokolego otrzymał przed paru tygodniami. Pismo pochodzi od naszych druhów, członków Zarządu nieistniejącego już, niestety, gniazda Gruszowskiego. Założone w r. 1909 w miasteczku Gruszowie, na krańcach Śląska Cieszyńskiego, gniazdo rozwijało się pomyślnie i było główną nieomal ostoją miejscowej ludności polskiej w walce przeciw czechizacji. To też, gdy w końcu roku 1919 Czesi zawładnęli tamtejszemi miejscowościami, pierwszą ich czynnością było zgnębienie i rozbicie gniazda. W marcu roku ubiegłego wypędzili oni z Gruszowa i wogóle z ziem śląskich trzynastu członków Zarządu Sokoła, z prezesem, druhem Muszyńskim, i naczelnikiem, druhem Bąkiem na czele. Wypędzeni druhowie zmuszeni byli udać się do baraków w Oświęcimiu, gdzie, pozbawieni pracy, cierpią wielki niedostatek.

Zarząd Związku poczynił kroki, aby druhom tym przyjść z pomocą. My zaś przesyłamy Im wyrazy szczerego uznania za ich gorliwą pracę narodową. Ani praca ta, ani ich cierpienia nie zginą bez śladu, lecz złożone do skarbnicy narodowej stanowić będą cząstkę tej wielkiej siły odpornej przeciwko zakusom wszelkiej hakaty, jaką nasz naród dotąd wykazywał i, da Bóg, nadal niezłomnie wykazywać będzie.

Ł. H.

Systemy północne na olimpjadzie.

(dokończenie)

Norwegczycy i duńczycy przeprowadziłi zawody systemów dowolnie złożonych przerabiając lekcję obejmującą cały system. Jest to znany system duński łączący system Lingowski z systemem t. zw. europejskim. Innemi słowy jest to połączenie systemu racjonalnego z głównemi przyrządami systemu niemieckiego. Duńczycy rozpoczęli ćwiczeniami wstępnemi, przeszli do równoważnych, skoków w wyż przez sznurek, skrzynkę, konia wszerz z łękami, a potem przeszli na dwa drążki (współcześnie), dwoje poręczy, dwa konie na szerz (wagi i stania) i konia wzdłuż. Zakończyli przerzutami i saltami na materacach wykonanemi.

Na przyrządach niemieckich wykonywali ćwiczenia złożone z elementów czwartego i piątego stopnia. Zatem olbrzymy, przemyki, salta, obroty w staniu na rękach i olbrzymach na drążku; na poręczach przewroty z podporu do podporu, wagi, stania, przerzuty ze stania na rękach. Nastąpiło to bezpośrednio po szwedziznie.

Sprawozdawca czeski zarzuca ich zestawieniom ćwiczeń brak ładu. Przytacza jednak ćwiczenie, które wykonane należycie jest i ładne i składne a niezmiernie trudne: z podporu o ram. prostych na końcu poręczy — z poręczy, w przedmachu 1/2 obrotu do zwieszenia przewrotnego twarzą do poręczy i wychwyt do podporu.

Ich głównym pokazem były skoki przez konia wzdłuż rozkrocznie, kucznie i przerzuty. Konia wysoko ustawionego podwyższyli kładąc na niego dwa grube materace, rzemieniem przymocowane. Cały zastęp wykonywał w szybkim po sobie tempie przeskoki, przerzuty wprost nieprawdopodobne. Niektórzy z nich dopadłszy postawy w doskoku wywijali 5 — 6 przerzutów wstecz w tempie takiem, że się dla oka zrobiła ze skoczka obracająca się obręcz. Ten szalony obrót kończyli niektórzy saltem w wysokości człowieka. Łączenie przerzutów ze saltami było niezwykle zręczne. Np. dwa przerzuty bokiem i salto wstecz. Częste były salta z obrotami i przerzuty o tułowiu wyprostowanym. Wszystko odbywało się wolno, bez pomocy i ochrony i bez wypadku. To zapewne przechyliło zwycięstwo na ich stronę, zwłaszcza, że doskoki wszystkie były jak murowane.

A mieli w norwegczykach groźnych przeciwników. Lekcja podobna była jak duńska, tylko zespół zastępu nie był tak zgrany jak zastępu duńskiego. Przerabiali swe zadanie podzieliwszy się na trzy zastępy. I ich głównym przyrządem był koń wzdłuż, ustawiony w wysokości 2.30 m. tak, że wygodnie przechodziło się pod nim mając jeszcze z 40 ctm. wolnej przestrzeni. Przez tak wysokiego konia skakali z mostka sprężystego, chwytając za grzbiet i osiągali skok w rozkroczce nawet gdy na konia siadł współćwiczący.

Po skoku przez konia przeszli do stołu ustawionego wzdłuż w wysokości człowieka t. zn. najmniej 180 ctm. Głównem ćwiczeniem były przerzuty o ramionach prostych z dochwytem w przodzie stołu. Odbicia się i skoki były tak silne, że padali przed przerzutem na ręce za znacznej wysokości. Zachwyt widzów wywołali saltami przez ten stół wykonywanemi w ten sposób: po odbiciu się z mostka znajdowało się ciało w locie w położeniu poziomem ponad stołem. W chwili gdy głowa mijała powierzchnię stołu zwijał się gimnastyk w kłębek, jak do przewrotu na ziemi z postawy i doskakiwał po dokonaniu obrotu tak pewnie, że w postawie nawet się nie zachwiał. Wszystkie te skoki były wykonywane bez żadnej ochrony.

Ciekawe te pod wieloma względami pokazy zakończył zastęp młodzieży duńskiej ze wsi, przedstawiając lekcję ćwiczebną 45 minutową według Hebertowskiego pomysłu. Młodzi gimnastycy ubrani byli również po Hebertowsku, to znaczy mieli na sobie jedynie majtki sportowe. Lekcja szła bez chwili odpoczynku, tak że przy końcu jej gimnastycy byli silnie okryci potem. Widać było, że ani jeden mięsień nie był opuszczony. Wszystkie ćwiczenia miały na celu odchylenie ramion wstecz, aby uzyskać należytą postawą, wyrobienie mięśni brzucha i nóg. Mimo szybkiego tempa pracy i różnolitości ćwiczeń, żadne ćwiczenie się nie powtórzyło. Taka lekcja wymaga bezsprzecznie niezmiernie wytrawnego kierownika.

Sprawozdawca nie podaje czy to była lekcja samodzielnie obmyślana na toku Hebertowskiego pomysłu, czy też czysta lekcja Hebert'a według ostatnich poprawek jego systemu, znacznie uzgodnionych z wymogami nauki i pojęć o gimnastyce wychowawczej. Zauważa jednak, że jest to ćwiczenie wyłącznie dla zdrowych i silnych. Kierownik tego zastępu, duńczyk Bukh, ma podobno opracowaną metodę i w znaczeniu ściśle wychowawczem to znaczy przystosowaną i do potrzeb chłopców słabszych.

Sprawozdanie kończy się uwagą, iż wszystkie te popisy systemów północnych przedstawiły gimnastyków, tak mężczyzn jak kobiety, o pięknych postawach i znacznem bardzo wyrobieniu zręczności i sprężystości ciała, jaką nie mogą się pochwalić ani gimnastycy ze systemu „europejskiego", inaczej niemieckiego, ani jednostronnie się ćwiczący sportowcy.

Byłoby jednak ciekawe nietylko dla oceny wartości systemu lub metody, czy ta sprężystość i zręczność postawy jest zarazem oznaką dużej wytrzymałości na trud?

z „Wiestnika Sokolskiego".

Wychowanie cielesne w Niemczech.

Często używa się wyrażenia, iż narody małe winny rozwojem cywilizacji starać się dorównać sile wielkich. Używa się zwłaszcza tego zdania jako argumentu mającego przekonać o konieczności pielęgnowania sił cielesnych. Jest to zdanie słuszne i przekonywujące; będzie jednak skuteczne jeżeli będzie w czyn wprowadzane. My małym narodem nie jesteśmy, bo zajmujemy pod względem liczebności miejsce nie jedno z ostatnich. Ale jesteśmy jednym z mniejszych narodów i mieszkającym między sąsiadami potężnymi. O tem nigdy zapominać nie powinniśmy a stale pouczać się o tem, co się dzieje u tych potężnych sąsiadów.

Nasz sąsiad zachodni, a zarazem wróg odwieczny, Niemcy, na polu wychowania fizycznego przodował innym narodom od przeszło wieku. Wojna przekonała wszystkie narody świata, jak ważnym czynnikiem w wychowaniu ogólnem, jest wychowanie ciała. Niemców nie potrzebowała przekonywać, ale dała im dużo doświadczenia. Z tego doświadczenia korzystają odrazu, korzystali w szerokim zakresie już w czasie wojny.

Ze sprawozdania generalnego sekretarza wydziału wychowania cielesnego na Rzeszę Niemiecką okazuje się, iż wojna wcale nie zmniejszyła ruchu w stowarzyszeniach gimnastycznych i sportowych. Turnerstwo niemieckie powoli ale stale zdąża do stanowczej zmiany swego systemu zmuszane do tego szerzącym się silnie ruchem sportowym a w szczególności ruchem towarzystw uprawiających zabawy ludowe. Z gier piłka nożna panuje dziś w Niemczech nad wszystkiem innem. Związek piłki nożnej liczy ponad 600.000 członków.

Turnerstwo liczyło dotychczas między swemi członkami i robotników. Dziś robotnicy tworzą osobny Turnerverband mając pozatem osobne Związki sportowe niemal z każdej gałęzi sportowej. Mimo tego odpadnięcia znacznej liczby robotników od Turnerschaftu, ta stara i potężna organizacja gimnastyczna niemiecka zamknęła rok 1920 miljonową przeszło zwyżką dotychczasowej liczby sięgającej w czasach przed wojną już do miljona.

W sumie liczą Związki sportowe i gimnastyczne 2.500.000 członków. O tem trzeba u nas w Polsce pamiętać.

W świecie sportowym niemieckim trzeba czekać jeszcze jakiś czas, czego dokona młodzież tak tłumnie garnąca się do Związków sportowych. Wyniki zawodów przeprowadzonych w roku ubiegłym nie dały wyników nadzwyczajnych. Rekordy poprzednie zostały nietknięte na wysokości dotychczasowej. W najbliższej przyszłości mają być urządzone wielkie zawody sportowe i gimnastyczne.

Wielką zdobyczą na polu wychowania cielesnego jest stworzenie studjum uniwersyteckiego przy uniwersytecie w Berlinie dla nauczycieli tego działu wychowawczego. Wymagania stawiają kandydatom wysokie.

Sław.

Z życia dzielnic.

Z dzielnicy Krakowskiej.

Krakowski „Sokół“ wszedł zupełnie w tempo roboty, którem kiedyś przodował w Związku małopolskim.

Wyrazem tego był wieczór gimnastyczny urządzony 3 marca. Naczelnik Hamburger wraz z gronem przodowników wykonał program ćwiczeń zlotowych dodając ćwiczenia dzieci, dwa szkolne assauts szermiercze, ćwiczenia na drążku i wspaniałe „piramidki“.

Przy tej sposobności warto nadmienić, że członków uczęszcza obecnie stale na ćwiczenia około 70, dzieci w wieku do lat 10 przeszło 60, uczniów własnych od lat 16 — 60 i tyleż uczennic.

Wracając do wieczorku gimnastycznego przyznać trzeba, że znać już paromiesięczną pracę systematyczną. Dzieci wykonały z dużym temperamentem trudną wcale grę „zbieranie ziemniaków“, pomysłu druha Wyrobka, polegającą na współzawodnictwie w biegu i szybkiej decyzji. Umiały ją grać i grały naprawdę.

Chłopcy wykonali ćwiczenia zlotowe przeznaczone dla młodzieży. Tak samo dziewczęta przeprowadziły rej i ćwiczenia laskami. Rej rozwijał się wcale poprawnie. Sokoli druhny i druhowie przerobili ćwiczenia masowe wolne i wywijadłem.

W assaut na szpady wykazała druhna D. zupełną poprawność ruchu, zaś młodzi R. w walce na szable dużo temperamentu.

Piramidki w 10 i ćwiczenia na drążku przypomniały świetne czasy wzorowych zastępów gimnastycznych krakowskich i wykazały, że przy przestrzeganiu ścisłem zasad wychowawczych, można uprawiać i te rodzaje ćwiczeń, które poza pożytkiem sprawiają i przyjemność.

Okręg Krakowski zwołał na dzień 13 marca nadzwyczajny zjazd. Na 30 istniejących w okręgu gniazd jawiło się 26. Stwierdzono przytem, że wszystkie cieszyńskie gniazda są po stronie czeskiej. Są rozbite przez Czechów, działacze sokoli musieli uciekać przed czeskim terrorem. Sam Cieszyn trzyma się dobrze.

Zainteresowanie zlotem duże — udział będzie liczny. Sokół Krakowski uchwalił 100.000 Marek na koszta zlotu. Dnia 7 kwietnia urządza wielki wieczór gimnastyczny.

Wychodźctwo niemieckie.

W Niemczech, na ziemiach odwiecznych naszych wrogów, sokolstwo polskie rozwijało się przed wojną dość pomyślnie, jednocząc rozproszonych między niemcami rodaków i skutecznie przeciwdziałając wynarodowieniu. Pod względem organizacyjnym wchodziło ono do składu Związku Sokolego w Poznaniu. Wojna porobiła w niem, jak wszędzie zresztą, znaczne szczerby, jednak nie zanikło ono i obecnie zaczyna się szybko odradzać, wykazując wiele energji i żywotności.

Po ukonstytuowaniu ogólnego polskiego Związku, sokolstwo w Niemczech utworzyło dwa samodzielne okręgi. Pierwszy z nich obejmuje okręg przemysłowy Westfalji i Nadrenji z siedzibą Zarządu w Essen, druga — wschodnie ziemie niemieckie z siedzibą w Berlinie.

Na czele okręgu westfalsko — nadreńskiego stoją druhowie: Adam Noskowiak — prezes, Andrzej Skorupka — zastępca, Jan Jakóbczak — naczelnik, Władysław Zalewski — sekretarz i Ignacy Stefaniak — skarbnik. Życie sokole rozwija się i rozszerza pomimo przeszkód stawianych przez częste zaburzenia polityczne i gospodarcze i pomimo ubytku sił sokolich, spowodowanego powrotem wielu tamtejszych druhów do kraju. Zlot dzielnicowy, planowany na koniec roku 1920, musiał być zaniechany właśnie z powodu owych zaburzeń. Odczuwać się daje brak sił technicznych, jest to jednak zjawisko powszechne i, miejmy nadzieję, przemijające, któremu kursy instruktorskie, projektowane przez Związek, w najbliższej przyszłości skutecznie zaradzą. Okręg posiada własny organ, miesięcznik pod tytułem „Przegląd Sokoli“.

Okręg wschodnio-niemiecki również wykazuje dużo życia, energji i czynu. Do Zarządu należą druhowie: Stanisław Stoiński — prezes, W. Kuczyński — zastępca, Antoni Balcerek — naczelnik, Ignacy Kołodziejczak — sekretarz, J. Tabernacki — skarbnik, oraz Józef Galewski, redaktor organu dzielnicowego, miesięcznika „Sokół na obczyźnie“. W styczniu roku bieżącego okręg urządził w Berlinie zlot, z kolei dwudziesty w tej dzielnicy, w którym wzięło udział czynny około 200 sokołów i sokolic. Zlot wykazał duże wyrobienienie ćwiczebne zarówno druhów i druhen, jak i młodzieży sokolej obojga płci. Był to pierwszy w Berlinie zlot, w którym uczestniczyło poselstwo polskie, nadając tem całej uroczystości jeszcze bardziej charakter święta narodowego.

Em.

Z dzielnicy Mazowieckiej.

Z radością notujemy, że ruch sokoli w naszej dzielnicy coraz szersze zatacza kręgi. Oto w ostatnich czasach powstało parę towarzystw sokolich („gniazd“) w Warszawie; dalej założono takie gniazdo w Sieradzu w Kaliskiem; następnie w Kielcach tam-

tejsze gniazdo „Sokoła“ wznowiło już na dobre swoją działalność; powstają towarzystwa Sokoła w Jędrzejowie i Miechowie; wobec czego okrąg Kielecki już w ścisłem tego słowa znaczeniu funkcjonować będzie.

Niniejszem odwołujemy się do druhów w tych miastach, gdzie były dawniej gniazda sokole, jakoteż i w tych, gdzie takie towarzystwa zakładać można, o rozpoczęcie prac, mających na celu zadania narodowo-wychowawcze.
R.

Sieradz. W dniu 27 lutego b. r. założono w Sieradzu gniazdo sokole. Liczba członków założycieli wynosi 130. Prezesem gniazda wybrano Marka Z a l e s k i e g o, zastępcą Stanisława Jurkiewicza, St. Muszyńskiego sekretarzem, J. Życieńskiego skarbnikiem, Stef. Strzyżyckiego kierownikiem ćwiczeń, Skarzyńskiego — gospodarzem, członkami Zarządu: Z. Modelską, A. Pachowicza i Lipińskiego.

W organizacyjnem zebraniu wziął udział delegat okręgu łódzkiego druh L i n d n e r.

Gorące zainteresowanie się w Sieradzu nową placówką życia narodowego rokuje jej jaknajlepszą przyszłość. Liczba członków wynosi już 176. Pierwsze zebranie Zarządu powzięło uchwałę w sprawie wynajmu sali oraz powołało druha Sierosławskiego na zastępcę kierownika ćwiczeń.

Odpowiedzialny za Redakcję: **Michał Terech.** Redaguje **Komitet.**

DRUK M. DOBRZAŃSKIEGO W PIOTRKOWIE, UL. KALISKA № 9